

# RESILIENZ – Rezept für ein glückliches Leben !?

## **Christian Fritz**

M.A. sc. paed., Psych., StR  
verhaltenstherapeutischer Sucht- & Soziotherapeut  
staatl. anerkannter Drogenberater

# Beratungs- & Therapiezentrum

Volkssolidarität Nordost e.V.  
Heilige-Geist-Straße 2  
17389 Anklam

Außenstellen:  
Usedom, Ferdinandshof, Lassan & JVA Stralsund

Tel.:  
**03971/2905434**

E-Mail:  
**[christian.fritz@volkssolidaritaet.de](mailto:christian.fritz@volkssolidaritaet.de)**

# Resilienz – Definition I

## Jack Block:

- Berkeley University California 1950er Jahre
- Gilt als Erstbeschreiber des „Stehaufmännchen-Phänomens“
- Lieh aus der Physik den Begriff „Resilienz“
- „Resilienz“ ist in der Werkstoffkunde die Bezeichnung für Materialien, die trotz extremer Belastungen immer wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehren (Mousepad vs. Bleistiftmine)

# Resilienz als Selbstkonzept

Alfred Bandura:

- Das Selbstkonzept auf 2 Säulen:
  - **Selbsteinschätzung**
    - Für wie **fähig** halte ich mich?
    - Wie **wertvoll** bin ich?
    - Wie **erfolgreich** glaube ich zu sein?
  - **Selbstwirksamkeit**
    - Wie **effizient** kann ich **handeln**?
    - Wie bereitwillig übernehme ich **Verantwortung**?

# Resilienz als Kohärenzgefühl

**Aaron Antonovsky:**

- Das Kohärenzgefühl stützt sich auf 3 Komponenten:
  - **Verstehbarkeit** – Die Welt ist in sich stimmig & begreifbar, auch mit Problemen (konstruktives Coping).
  - **Machbarkeit** – Ich kann auf innere & äußere Hilfsquellen zurückgreifen.
  - **Bedeutsamkeit** – Das Leben ist nicht Last, sondern Herausforderung & mein Handeln ist relevant.

# Resilienz als Kohärenzgefühl

**Aaron Antonovsky:**

Gefühl der Kohärenz im Kontinuum zwischen den beiden Polen „Gesundheit“ und „Krankheit“, das sich definiert als:

„...eine grundlegende Lebenseinstellung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß jemand ein alles durchdringendes, überdauerndes und zugleich dynamisches Gefühl der Zuversicht hat, dass eine innere und äußere Erfahrungswelt vorhersagbar ist und eine hohe Wahrscheinlichkeit besteht, dass sich die Angelegenheiten so gut entwickeln, wie man vernünftigerweise erwarten kann.“

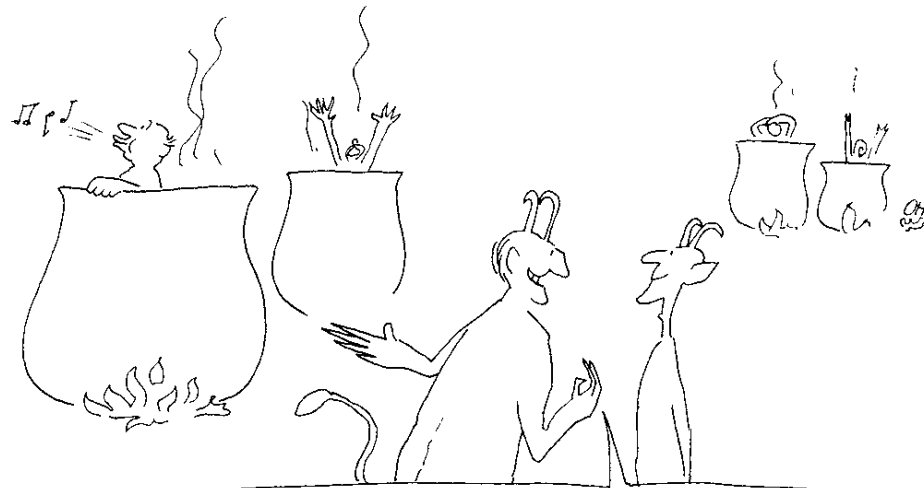
# Resilienz – Definition II

**Markgraf & Schneider:**

(lat. „zurückprallen“, „abspringen“)

Ausmaß der Widerstandskraft einer Person, die es ihr ermöglicht, negativen Einflüssen standzuhalten, ohne z.B. eine psychische Störung zu entwickeln. Basiert auf der Beobachtung, dass auch bei starker Belastung meist nur eine Minderheit der Betroffenen eine Störung entwickelt. Resilienz ist das Gegenstück zur Vulnerabilität.

**Salutogenese vs. Pathogenese?**



EINERSEITS KOMMEN WIR NICHT AN IHN HERAN –  
ABER ANDERERSEITS STEIGERT ER MIT SEINER  
RESILIENZ DIE QUALEN FÜR ALLE ANDEREN!



# Folgen geringer Resilienz

- Devianz
- Delinquenz
- psychische & Verhaltensstörungen
- Armut
- gestörtes Selbstbild
- geringe Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- geringe Frustrationstoleranz
- rigide Verhaltensmuster
- Fatalismus

# Resilienz-“Gebote“

## Insa Fookan/APA:

- Vernetze Dich!
- Halte Krisen nicht für unüberwindbar!
- Akzeptiere Veränderungen als elementaren Teil des Lebens!
- Wende Dich eigenen Zielen zu!
- Sei entscheidungsfreudig!
- Eröffne Dir Möglichkeiten, eigene Fähigkeiten zu entdecken!
- Entwickle ein positives Selbstbild!
- Betrachte die Dinge aus einem realistischen Blickwinkel!
- Bewahre eine hoffnungsvolle Haltung!
- Sorge für Dich & sei achtsam!

# Resilienzskala RS-25

## RS-25

Im folgenden Fragebogen finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Bitte lesen Sie sich jede Feststellung durch und kreuzen Sie an, wie sehr die Aussagen im Allgemeinen auf Sie zutreffen, d. h. wie sehr Ihr übliches Denken und Handeln durch diese Aussagen beschrieben wird.

	1 = nein						7 = ja	
	Ich stimme nicht zu ..... stimme völlig zu							
1	Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	1	2	3	4	5	6	7
2	Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	1	2	3	4	5	6	7
3	Ich kann mich eher auf mich selbst als auf Andere verlassen.	1	2	3	4	5	6	7
4	Es ist mir wichtig, an vielen Dingen interessiert zu bleiben.	1	2	3	4	5	6	7
5	Wenn ich muss, kann ich auch allein sein.	1	2	3	4	5	6	7
6	Ich bin stolz auf das, was ich schon geleistet habe.	1	2	3	4	5	6	7
7	Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	1	2	3	4	5	6	7
8	Ich mag mich.	1	2	3	4	5	6	7
9	Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	1	2	3	4	5	6	7
10	Ich bin entschlossen.	1	2	3	4	5	6	7
11	Ich stelle mir selten Sinnfragen.	1	2	3	4	5	6	7
12	Ich nehme die Dinge wie sie kommen.	1	2	3	4	5	6	7
13	Ich kann schwierige Zeiten durchstehen, weil ich weiß, dass ich das früher auch schon geschafft habe.	1	2	3	4	5	6	7
14	Ich habe Selbstdisziplin.	1	2	3	4	5	6	7
15	Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	1	2	3	4	5	6	7
16	Ich finde öfter etwas, worüber ich lachen kann.	1	2	3	4	5	6	7
17	Mein Glaube an mich selbst, hilft mir auch in harten Zeiten.	1	2	3	4	5	6	7
18	In Notfällen kann man sich auf mich verlassen.	1	2	3	4	5	6	7
19	Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	1	2	3	4	5	6	7
20	Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.	1	2	3	4	5	6	7
21	Mein Leben hat einen Sinn.	1	2	3	4	5	6	7
22	Ich beharre nicht auf Dingen, die ich nicht ändern kann.	1	2	3	4	5	6	7
23	Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.	1	2	3	4	5	6	7
24	In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.	1	2	3	4	5	6	7
25	Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.	1	2	3	4	5	6	7

# Resilienzskala RS-11

## RS-11

Im folgenden Fragebogen finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Bitte lesen Sie sich jede Feststellung durch und kreuzen Sie an, wie sehr die Aussagen **im Allgemeinen** auf Sie zutreffen, d. h. wie sehr Ihr übliches Denken und Handeln durch diese Aussagen beschrieben wird.

		<i>1 = nein</i>					<i>7 = ja</i>	
		<i>Ich stimme nicht zu ..... stimme völlig zu</i>						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.							
2	Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.							
3	Es ist mir wichtig, an vielen Dingen interessiert zu bleiben.							
4	Ich mag mich.							
5	Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.							
6	Ich bin entschlossen.							
7	Ich behalte an vielen Dingen Interesse.							
8	Ich finde öfter etwas, worüber ich lachen kann.							
9	Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.							
10	Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.							
11	In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.							

# Prozentrang-Normierung

Prozentrang-Normen für die deutsche Bevölkerung (N = 2.004; 14 bis 95 Jahre)

<i>PR</i>	<i>RS-25</i>	<i>RS-11</i>
5	92	38
10	100	42
15	108	45
20	115	48
25	119	50
30	123	52
35	126	54
40	129	55
45	132	57
50	135	58
55	139	60
60	142	61
65	144	62
70	147	64
75	149	65
80	151	66
85	155	68
90	159	70
95	166	73
100	175	77
<i>M</i>	133.78	58.03
<i>SD</i>	22.54	10.76

*Erläuterung:* PR ... Prozentrang, M ... Mittelwert, SD ... Standardabweichung

RS-25 ... Resilienzskala mit 25 Items (Gesamtwert)

RS-11 ... Resilienzskala mit 11 Items (Kurzsкала)

Die Tabelle enthält die oberen Grenzwerte der Skalenwerte für die einzelnen Prozenträge.

Christina Berndt



# RESILIENZ

Das Geheimnis der  
psychischen  
Widerstandskraft

*Was uns stark macht gegen Stress,  
Depressionen und Burn-out*



ISBN:  
978-3-423-34845-4



ISBN:  
978-3-95614-066-2



ISBN:  
978-3-95571-005-7



# **RESILIENZ** – Rezept für ein glückliches Leben !?

Nein !

Aber Resilienz und Lebenszufriedenheit stehen in direktem Zusammenhang. Sie ist also vielmehr das Fundament dafür, glücklich werden zu können. Auf diesem Weg sollte jeder Mensch nach einer möglichst hohen Resilienz streben, um auf der Suche nach Glück erfolgreich sein zu können. Und: Resilienz ist für ausnahmslos jeden trainierbar und nicht in Stein gemeißelt. Sie kann also auch wieder verkümmern, wenn ich mich nicht um mich kümmere.

Achten Sie also auf sich!

**Es gibt kein „Zuviel“!**